ወርሒ ሮሞዳን

شهر رمضان المبارك

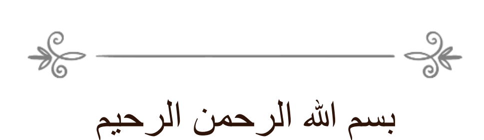
وأن تصوموا خيرا لكم إن كنتم تعملون

< tigrinya - تجريني - ቱሑዝኛ >



ﱠﱡ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ



بسم الله الرحمن الرحيم

[وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ]

ወርሒ ሮሞዳን፡ ብመንገዲ ምጺም ኣቢልና፡ ኣብ ሂወትና ርኡይ ዝኾነ ለውጥታት ንምግባርን ጥዕና ዝሓዘ ሂወት ንምምራሕ ምርጫ ናይ ምውሳድ ዕድል ዝሓዘት ወርሒ እያ።

ብሓፈሻኡ ኣብ ሮሞዳን ምጺም ብውሕዱ ስዒበን ዘለዋ ትሕዝቶ ዝሓዘ እዩ፡

- ናብ ረቢ ሱ.ወ. ንምቕራብ
- ጥዕና ንምምሕያሽ
- ጠቕምቲ ዝኾኑ ሓደስቲ ጠባያት ንምምዕባል
- ኣብ ልዕሊ ካልኦት ርህራሄ ንምርኣይ
- ሕብረተሰብኣዊ ምትእስሳር ንምፍጣር

ብቐዳምነት ክበርህ ዘለዎ ጉዳይ እንተሎ፡ ቀዳማይ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ንትእዛዝ ረቢ ሱ.ወ. ንምምላእ ኮይኑ ካልኦት ጠቕምቲ ዝኾኑ፡ ከም ንኣብነት ናይ ጥዕና ጉዳይ፡ ከም ውጽኢት ናይ'ዚ ዒባዳ ረቢ ስዒቦም ዝመጹ እዮም። በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ንጥዕና ኢልካ ወይ ድማ ክብደትካ ንምጉዳል ኢልካ ዝግበር ኣይኮነን። ኮይኑ ግን ኩሉ ረቢ ሱ.ወ. ዝበሎ ሓቂ ብኣፍልጦ ዝሃቦም ሰባት (ንኣብነት ሳይንቲስታትን ናይ ሕክምና መጽናዕቲ ዝገብሩ ሰበሙያታት ክኾኑ ይኽእሉ) ክብጻሕ ከምዝኾነ ኣብ ሱረት ሳብ ኣያ 6 (34:6) ተጠቒሱ ይርከብ፡

[وَيَرَى ٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ إِلَيۡكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ ٱلۡحَقَّ وَيَهۡدِيٓ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡحَمِيدِ]

ኣብ ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጥ ኔርና ንጥቕምና ምዃኑ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ሰፊሩ ይርከብ፡

[وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ]

ናይ'ዚኣ ጽሕፍቲ ዕላማ ድማ ነዚ ኣፍልጥ ንምርካብ፡ ኣብ ግዜ ጾም፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ሮሞዳን ኣብ ሰውነትና እንታይ ከምዝርከብን እዚ ዝተጠቕሰ ጥቕሚ ብኸመይ መልክዕ ከምዝካየድ ኣብ ስነ-ፍልጠት ዝተመርኮሰ መብርሂ ንምሃብ እዩ።

ኣብ ሓዲስ ኣልባኒ ከምዝርከብ፡ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. እውን ንጥቕሚ ጾም ዘርክብ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ መልክዕ ገሊጾም፡

«عليك بالصوم فإنه لا مثل له» صححه الألباني

ኣብ መንጎ ሰውም (صوم)) ከምኡ'ውን ሲያም (صيام) ዘሎ ፍልልይ

ብ እዋን ረሞዳን ዝካየድ ተግባራት ሰውምን ስያምን እዩ። ወላ'ኳ ኣብ ገሊኡ ኣገላልጻ ንሰውም (صوم) ከም ብዙሃን (plural) ናይ ስያም (صيام) ገይሮም እንተገልጽዎ ኣብ መንጎ'ዚኦም ብዙሕ ፍልልይ ኣሎ።

ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 183 (2:183)

[يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ]

ኣብ'ዛ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሲያም (ٱلصِّيَامُ) ምስ ከብድን ምብላዕን ምስታይን ዝኣመሰሉ ምስ ሸውሃት ዝራኸቡ ነገራት ዝተተሓሓዘት እያ። ነዚ ብዝያዳ መረጋገጺ ኣብ ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 187 (2:187) ስዒባ ዘላ ኣያ ተረጋግጽ፡

[كُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلۡخَيۡطُ ٱلۡأَبۡيَضُ مِنَ ٱلۡخَيۡطِ ٱلۡأَسۡوَدِ مِنَ ٱلۡفَجۡرِ ثُمَّ أَتِمُّواْ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيۡلِ]

ሰውም ግና ምስ ምዝራብ ዝተተሓሓዘት እያ። ናይ'ዚ መረጋገጺ ኣብ ሱረት መርየም ኣያ 26 (19:26) ንስትና መርየም ዝተወሃበን ትእዛዝ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ይርከብ፡

[فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلۡبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِيٓ إِنِّي نَذَرۡتُ لِلرَّحۡمَٰنِ صَوۡمًا فَلَنۡ أُكَلِّمَ ٱلۡيَوۡمَ إِنسِيًّا]

ኣብ'ዚኣ ኣያ ተጠቒሳ ዘላ ሰውም (صَوۡمًا) ምስ ምዝራብ ጥራሕ ዝተተሓሓዘት እያ። ምኽንያቱ፡ ስትና መርየም እንዳበለዓን እንዳሰተያን እንከለዋ፡ "ጾይመ እየ" ብምባል ስዒባ እትመጽእ ቃል "فَلَنۡ أُكَلِّمَ" ነዚ ብዝያዳ መብርሂ ትህብ።

ኣብ ሓዲስ ቁድሲ ከምዝርከብ፡ ረቢ ሱ.ወ. ስያም ንዕኡ ምዃና ብስዒቡ ዘሎ ኣገባብ ተገሊጹ ይርከብ፡ (الصيام لي وأنا أجزي به)
እዚ ማለት ሲያም ኣብ ሮሞዳን ጥራሕ ዝካየድ ኮይኑ ሰውም ግና ኣብ ሮሞዳንን ኣብ'ተን ኩለን ተሪፈን ዘለዋ ኣዋርሕ ዝካየድ እዩ።

ናይ ሮሞዳን ጥቕሚ ኣብ ምምሕያሽ ጥዕና

ጾም ሮሞዳን ንናይ ሰውነትና ናይ ነብሰ-ምሕካም ሜካኒዝም ከምዝብገስ ብምግባር ነብስና ባዕሉ ንባዕሉ ኣብ ጥዕናና ምምሕያሽ ንኽገብር ዕድል ይህቦ። ሰውነትና ኣሕቂቑ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሎ ካብ ዝኽእል ንላዕሊ ምስ እንበልዕ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ክሰርሕ ይጅምር። ጾር ስለዝኾኖ እሞ ከርክበሉ ስለዘይክእል ንኣብነት ብመልክዕ ስብሒ ኣብ መኽዘን ሰውነት የቐምጦ። ዕላማ ሰውነትና ድማ ነዚ ስብሒ ካልእ ዕማማቱ ምስወደአ ንኸርክበሉ እዩ። ኮይኑ ግን ገና ንዘለዎ ከይወደአ እንከሎ መሊስና ሓድሽ መግቢ ንበልዕ — መሊሱ ድማ መኽዘን ስብሒ ይዓቢ። እዚ ስብሒ እንዳበዘሐ ምስዝኸይድ ድማ ሕማማት እንዳሳዓቡ ይመጹ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ሰውነትና ንጾም ሮሞዳን ከም'ቲ ዝበለጸ ዕረፍቲ ገይሩ ብምውሳድ ንሰውነትና ናይ ምጽጋንን ምምሕያሽን ስራሕቱ ንኽካይድ ጽብቕ ዕድልን ኣጋጣምን ይኾኖ።

ገለ ካብ ጥቕምታት ጾም ስዒቦም ዘለዉ ብመጽናዕቲ ዝተበጽሑ እቶም ቀንዲ ኣገደስቲ እዮም

- ናይ ሰውነትና ናይ ሕማም ምክልኻልን ምሕካምን ዓቕምታት ክብ ምባል
- ምኽራሽ ከብዲ (ሩግዲ) ምክልኻል
- ኣብ ሰውነት ተኣኪቦም ንዘለዉ መርዝታት ምውጋድ
- ንዝኣረጉን ንዝደኸሙን ናይ ሰውነትና ሴላት ብዝበለጸ ኣገባብ ብሓድስቲ ምትካእ

ክሳብ ሕጂ ብመጽናዕቲ ከምእተበጸሐ፡ ምጺም ካብ 100 ንላዕሊ ዝኾኑ ሕማማት ይከላኸል። ገለ ካብኣቶም ንምጥቃስ፡ ሕማም ልቢ፡ ደም ብዝሒ፡ ውሱናት ንዝኾኑ ዓይነታት ሕማም ሽኮርያ፡ ናይ ሓንጎል ሕማም ኮይኑ ናይ ምዝካር ዓቕሚ ዘጥፍእ ሕማም ኣልዛይመር (Alzheimer's)፡ ንመትንታት ሰውነት ብምጥቃዕ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ምንቅጥቃጥ ሰውነት ዝፈጥር ሕማም ፓርኪንሰን (Parkinson's) እዮም።

ብሕማም ወይ ብኻልኦት ምኽንያታት ኩነታት ጥዕና ኣብ ሓደጋ ክወድቕ ምስዝኽእል ምጺም ሮሞዳን ክልኩል እዩ።

ብሕማም ምኽንያት ምጺም ዘይግበኦም ሰባት ስዒቦም ዘለዉ እዮም፡

- ሕማም ሽኮሪያ ቁጽሪ 1 ዘለዎም (ብዘይ ኢንሱሊን ክካየዱ ዘይክእሉ) (ብመግቢ ወይ ብከኒና ኣቢሎም ንሕማም ሽኮሪያ ክቆጻጸሩ ዝኽእሉ ሰባት ክጾሙ ይኽእሉ እዮም)
- ቀጻሊ ዝኾነ ፍሽለት ኩሊት ዘለዎም ወይ ድማ ናይ ካልእ ሰብ ኩሊት ዝተሰጋገረሎም
- ብርቱዕ ዝኾነ ሕማም ልቢ ወይ ድማ ሕማም ሳንቡእ ዘለዎም
- ናይ ከስዐ ምድማይ (ምድማይ ዝተሓወሶ ብርቱዕ ጋስትራይት) ዘለዎም
- ቅጽበታዊ ቁስሊ ጨጓራ
- ብርቱዕ ሕማም ምንፍርፋር (Epilepsy)
- ብርቱዕ ሕማም መርዘን

ቀዳማይ ዋዕላ (conference) ብዛዕባ ጾም ሮሞዳን ኣብ ጥዕና ንዘለዎ ጥቕምታት ንምዝታይ ኣብ 1994 ኣብ ከተማ ካዛብላንካ ኣብ ሞሮኮ ተኻይዱ። ኣብ'ዚ ዋዕላ'ዚ ብዛዕባ ጾም ሮሞዳን ብዝምልከት ዳርጋ 50 ዝኾኑ ስነፍልጠታዊ ትሕዝቶ ዝነበሮም ጽሑፋት ካብ ኩሉ ክፍለ-ዓለም ብዝተኣከቡ ተመራመርቲ ብዝኾኑ ሰበሙያታት ሙስሊሚን ከምኡ'ውን ዘይሙስሊሚን ተዘትይሎም።

ገለ ካብ ንጥዕና ብዝምልከቱ ጠቕምታት ጾም ሮሞዳን ስዒበን ዘለዋ እየን፡

- **ንምሕቃቕ–መግባዊ ስርዓተ–ሰውነት ዕረፍቲ ምሃብ**

ኣብ ጾም ሮሞዳን መስርሕ ናይ ምሕቃቕ መግቢ (metabolism) ዕረፍቲ ዝረኽበሉ እዋን እዩ። ኣብ`ዚ መስርሕ ዋና ተሳታፊ ዝኾነት ጸላም ከብዲ'ውን በዚ ኣጋጣሚ ዕረፍቲ ትወስድ።

ነዚ ረብሓ ንምርካብ ጾዋሚ ዝኾነ ሙስሊም ናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ሱና ብምክታል ድሕሪ ፈጡር ዓቐን ዘይብሉ ብዙሕ መግቢ ካብ ምብላዕ ምቑጣብ ኣድላዪ ይኸውን።

ምጡን ዝኾነ ናይ ክብደት ምቕናስ

ኣብ ግዜ ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ሽኮር ስለዝጎድል ከም መተካእታ ድማ ኣብ ሰውነትና ቅሙጥ ዝኾነ ሽኮር ብምጥቃም ሓይሊ ንረክብ። ኣብ ጻላም ከብዲ ተኸዚኑ ዝርከብ ትሕዝቶ ከምኡ'ውን ኣብ ካልኦት ኣካላት ሰውነት ተኸዚኖም ንዘለው ስብሕታት ናብ ካሎሪ (calories) ብምቕያር ሰውነት ኣድለይ ዝኾነ ሓይሊ ንረክብ። ውጽኢት ናይ'ዚ ድማ ተመጣጣኒ ዝኾነ ናይ ክብደት ምጉዳል እዩ። በዚ መሰረት ናይ ክብደት ጸገም ንዘለዎም ሰባት ከምኡ'ውን ኢንሱሊን (insulin) ንዘይወስዱን ንሽኮሪያኦም ብመግቢ ወይ ከኒና ወሲዶም ክቆጻጸርዋ ንዝኽእሉ ሰባት ጾም ዓቢ ጥቕሚ ኣለዎ። (ጥዕና ኣብ ሓደጋ ዝበጽሕ ምስዝኸውን ምጿም ክልኩል እዩ።)

ናይ ደም ደረጃ ኮሌስተሮል (cholesterol) የውርዶ

ኣብ እዋን ጾም ኣብ ደም ዘሎ ትሕዝቶ ኮሌስትሮል ስለዝወርድ ናይ ሕማም ልቢ ሓደጋታት ዝወሓደ ይኸውን። ንሓሞት'ውን ጠቓሚ እዩ። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. "ጹሙ! ሰብ ጥዕና ድማ ክትኮኑ ኢኹም" ኢሎም።

ንስርዓተ-ኩሊት ዕረፍቲ ይህበ

ናይ ኩሊት ሕማም ንዘይብሎም ሰባት ኣብ እዋን ሮሞዳን ንነዊሕ ሰዓታት ማይ ዘይምስታይ ንኩሊት ጠቓሚ እዩ።

ወላ'ኳ ጽምኢ ማይ ከቢድ ኮይኑ ይሰማዓና ደኣ'ምበር ጥቕሚ ከይረኸብናሉ እንገብሮ ኣይኮነን። ሰውነት ዕቑር ዝኾነ ናይ ማይ ትሕዝቶ ስለዘለዎ ዝህሰ ኣይኮነን። በንጻሩ እንድሕር ጾዋሚ ናይ ኩሊት ሕማም ዘይብሉ ኮይኑ፡ ክልቲኦን ኩሊት ካብ ቀጻሊ ዝኾነ ምጽራይ ማይ ዕረፍቲ ይወስዳ። ኣብ'ዚ ዝጠፍእ ሓይሊ ኣብ ምጽጋን ካልእ ኣካላት የገልግል ማለት እዩ። ብናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ምኽሪ መሰረት ንፈጡር ኣብ ግቡእ ግዜ ከየደናጎይካ ምብላዕን ንስሑር ድማ ብዝተኸኣለ መጠን ምድንጓይ ዝያዳ ጥቕሚ ኣለዎ። ዋሕዲ ማይ ንጸቕጢ ደም ስለዘውርዶ ንሰውነትና ጠቓሚ እዩ።

ሳይኮሎጂካዊ ጥቕምታት

ንልምድታትካን ጠባያትካን ናይ ምቁጽጻር ዕድል ስለዝህብ፡ ሓድስትና ኣወንታውን ዝኾኑ ንኽልመዱን ንኽምዕብሉን መንገዲ ይኸፍት። ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ምጿም ማለት ምቁጽጻር ማለት እዩ። ዝጾመ ሰብ ካብ ሕማቕ ዘረባ ክቑጠብ ኣለዎ። እንድሕር ዝኾነ ሰብ ከካፍኦ ወይ ክባኣሶ ፈቲኑ "ጾይመ ኣለኹ፣ ጾይመ ኣለኹ" ይበል ኢሎም።

ብቕኑዕ ኣገባብ ዝተኻየደ ጾም ሮሞዳን ኣብ ጥዕና ኣዝዩ ኣወንታዊ ዝኾነ ውጽኢት ኣለዎ። ሰውነት ብምኽንያት ጾም ጥሜት ክስመዖ እንከሎ፡ ንስብሒ ሰውነት ብምንዳድ ሓይሊ ክፈጥር ይጅምር። እዚ እዩ ድማ ክብደት ሰውነት ከምዝጎድል ዝገብሮ።

በዚ መሰረት ኣብ ግዜ ሮሞዳን እንበልዖ መግብታት ኣብ ጥዕናና ዓቢ ግዴ ከምዘለዎ ምስትውዓል ኣድላይነት ኣለዎ። ወላ'ኳ ቀንዲ ዕላማ ጾም ሮሞዳን ሓንቲ ካብ መሰረት ኢስላም ኮይና ንትእዛዝ ረቢ ንምፍጻም እንተኾነ፡ ክብደት ብምጉዳል ኣብ ጥዕና ዝገብሮ ኣወንታዊ ሽንኻት ሮሞዳን ኣስተብህሎ ምሃብ ጠቓሚ እዩ። ከም'ቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ፡ ረቢ ሱ.ወ. ኣብ ሱረት ኣልበቐራ ኣያ 184 (2:184) ጥቕሚ ጾም እንተንፈልጡ ኔርኩም

ክብል እንከሎ በጀካ ኣጅሪ ምርካብ ናይ ጥዕና ኩነታት ምምሕያሽ`ውን ክኸውን ከምዝኽእል ምግንዛብ ኣድላይነት ኣለዎ።

[وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ]

ሰውነትና ንስብሒ ከም ምንጪ ሓይሊ ክጥቀመሉ እንከሎ፡ ንጭዋዳታት ብምዕቛብ ንኮሊስተሮል (cholesterol) ከምዝጎድል ይገብሮ። ብተወሳኺ ክብደት ሰውነት ምስዝጎድል፡ መጥቃዕቲ ሕማም ሽኮርያ ዝወሓደ ከምኡ'ውን ጸቕጢ ደም ዝወሓደ ይኸውን።

ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ስብሒ ተዓቑሮም ዘለዉ መርዝታት ሰውነት ናይ ምውጻእ መስርሕ'ውን ይጅምር።

ምንጪ ሓይሊ ኣብ ግዜ ሮሞዳን

ምስ ጾም ሮሞዳን ዝተተሓሓዘ ኣብ ሰውነትና ዝርከብ ለውጢ ምስ ንውሒ ቀጻሊ ዝኾነ ምጂም ዝተተሓሓዘ እዩ።

ሰውነት ንጾም ዝጅምሮ 8 ሰዓታት ድሕሪ ናይ መጨረሻ መግቢ ምብላዕን መዓናጡ ጠቓምቲ ንዝኾኑ ትሕዝቶ መግቢ ምውሳድ ድሕሪ ምጭራሶም እዩ።

ልሙድ ኩነታት ምስዝኸውን፡ ሰውነትና ኣብ ጸላም ከብድን ጭዋዳታትን ተዓቑሩ ንዘሎ ግሉኮዝ (glucose) ከም ቀዳማይ ምንጪ ሓይሊ ይጥቀመሎም። እዚ ንምግባር መጀምርያ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዘሎ ሹከር ኣብ ጥቕሚ የውዕሎ፡ እዚ እኹል ምስዘይከውን ኣብ ትሕቲ ቆርበት ንዘሎ ስብሕታት ድሕሪ ምጥቃም ኣብ መጨረሻ ድማ ኣብ ጭዋዳታት ንዝርከብ ፕሮቲን ኣብ ሓይሊ ይቕይሮም። ኣብ እዋን ጾም ምስዝኸውን እውን እዚ ግሉኮዝ ብቐዳምነት ሓይሊ ንምፍጣር ኣብ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውዓል እሞ እዚ ትሕዝቶ ግሉኮዝ ምስተወደአ ስብሒ ሰውነት ቀጺሉ ዘሎ ምንጪ ሓይሊ ይኸውን።

ምጂም ንብዙሕ መዓልታት ወይ ድማ ሰሙናት ምስዝናዋሕ፡ ሰውነትና ንናይ ፕሮቲን (protein) ትሕዝትኡ ከም ምንጪ ሓይሊ ክጥቀም ይጅምር። ናይ "ዓጸቦ" (ካብ ጥሜት ዝሓለፈ ኩነታት) ቴክኒካዊ መግለጺ ድማ እዚ ኩነታት ኣብ ሰውነት ምስዝፍጠር እዩ። ኣብ'ዚ ኩነታት ምስዝብጻሕ ሰውነት ንፕሮቲናት ካብ ጭዋዳታት መንጪቱ ስለዝወስድ ንጥዕና ሓደገኛ ይገብሮ። በዚ መሰረት እዩ ድማ ብጥሜት ዝተጠቕዑ ሰባት ኣዝዮም ቀጠንትን ሕሉፍ ዝኾነ ድኹማት ኮይኖም ዝረኣዩ።

ኣብ ግዜ ሮሞዳን ግና ቀጻሊ ዝኾነ ምጂም ንኸይርከብ ብኢፍጣር ስለዝቛረጽ እዚ ናይ "ዓጸቦ" ኩነታት ኣይፍጠርን እዩ።

ኣብ እዋን ጾምን እንበልዓሉን እዋን፡ ኣብ ውሽጢ ሰውነትና እንታይ ይካየዱ?

ኣብ ግዜ ጾም ወይ ድማ ንውሕ ንዝበለ እዋን መግቢ ምስዘይንረክብ ፣ ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾን ትሕዝቶ ስብሒ፡ ካርቦንሃድሬት (ሓይልን ሙቐትን ዝህብ) ከምኡ'ውን ሹከር ብምቅጻል ኣድላይ ንዝኾነ ናቱ ሓይሊ ይፈጥር።

ኣብ’ዚ ኤኮኖሚካዊ መስርሕ ሰውነት፡ ዓቢ ግደ ካብ ዝጻወቱ ኣገደስቲ ክፍሊ ኣካላት ጸላም ከብዲ እያ። ኣብ’ዚ እዋን’ዚ ጸላም ከብዲ፡ ንስብሒ ሰውነትና ናብ ኬሚካላት ብምቕያር ከም ምንጪ ሓይሊ ከምዘገልግሉ ይገብሮም።

<u>ደረጃታትን መስርሓትን ምሕቃቕ መግቢ ኣብ ሰውነት ደቂሰባት</u>

ብሓፈሻኡ ስዕበን ዘለዋ ሰለስተ መስርሓት ይርከባ።

<u>ቀዳማይ ደረጃ፡</u>

ኣብ’ዚ ቀዳማይ ደረጃ ዝበላዕናዮ መግቢ ኣብ ከስዐን መዓንጣታት ድሕሪ ምሕቃቕ፡ ናብ ሹከር ብምቕያር ሰውነትና ክጥቀመሉ ናብ ዝኽእል ሓይሊ (energy) ይቕየር ከምኡ’ውን ኣካላት ሰውነትና’ውን ይህነጹ።

<u>ካልኣይ ደረጃ፡</u>

ኣብ’ዚ ካልኣይ ደረጃ ሰውነት ክጥቀመሉ’ም ንዘይከኣለ ዝያዳ ዝኾኑ ሓይልታት (energy) ኣብ ጸላም ከብዲ፡ ጭዋዳታት ከምኡ’ውን ኣብ መብዛሕትኡ ኣካላት ይኽዘኑ።

ስለ’ዚ ቀዳማይ ደረጃ ምሕቃቕን ኣብ ጥቕሚ ምውዓልን ኮይኑ ካልኣይ ደረጃ ድማ ብዝያዳ ምስ ምዑቃርን ምኽዛንን ዝተተሓሓዘ እዩ።

<u>ሳልሳይ ደረጃ፡</u>

እዚ ሳልሳይ ደረጃ’ዚ ኣብ ካልኣይ ደረጃ ዝተዓቕረ መኽዘን ዝኽፈተሉ ደረጃ እዩ። ስብሕን ሹከርን ድማ ናብ ሓይሊ (energy) ይቕየሩ። እቲ ዘገርም ነገር ድማ፡ ሰውነት ንእተወሰነ እዋን መግቢ ብዘይምርካብ ጥሜት እንድሕር ዘይተሰመዖ፡ እዚ መኽዘን ኣይከፈትን እዩ። ብኣገባብ ኣብ ዝካየድ ሮሞዳን፡ እሞ ሰውነት ኣብ እዋን ቀትሪ ጥሜት ምስዝስመዖ፡ ነዚ መኽዘን ብምኽፋት ናብ ጥቕሚ የውዕሎ። በንጻሩ ድማ ካብ ዘድልየና ንላዕሊ ምስእንበልዕ፡ ኣብ ከንዲ እዚ መኽዘን ዝኽፈት፡ እንዳዓበየ ይኸይድ፡ ሩግድን ምኽራሽን ድማ ውጽኢት ይኸውን። ልቢ ድማ ንኹሉ ደም ብምስዳድ ንምሽፋኖም ዝያዳ ስራሓት ይበዝሓ።

ሽዱሽተ ሰዓት ድሕሪ ጾም ምጅማርና፡ ናይ ደምና ትሕዝቶ ሹከር ይወርድ። ኣብ’ዚ እዋን ሓንጎልና ሓይሊ ይጎድል ከምዘሎ መልእኽትታት ክሰድድ ይጅምር። ጸላም ከብድን ካልኦት ተሓጋገዝትን ሒዞሞ ንዘለዉ ሽኮር ከምኡ`ውን ብስብሒ መልክዕ ተኸዚኑ ንዘሎ ብምምካኽ ኣብ ጥቕሚ ከውዕሉ ይጅምሩ።

እዚ ናይ ስብሒ ምምካኽን ኣብ ሓይሊ ምቕያርን ንኣብነት ኣብ ግዜ ጾም ሮሞዳን ዝለዓለ ይኸውን። በዚ መሰረት ጾም ሮሞዳን ንሰውነትና ኣዝዩ ጠቓምን ኣገዳስን እዩ። ናይ ጥሜት ስምዒት ጥራሕ እዩ ድማ ናብ’ዛ ሳልሰይቲ ደረጃ ኣብጺሑ ኩነታት ጥዕና ከመሓይሽ ዝኽእል። ቀዳማይ ደረጃ ምሕቃቕ መግቢ’ውን ብዝቐለለ ኣገባብ ንኽካይድ’ውን ይሕግዝ።

<u>ጸረ-መርን ውሽጣዊ ምጽራይ ሰውንተን</u>

ሰውነትና ንመግቢ ኣብ ዘሕቕቕሉ እዋን እሞ ብኸመይ ከሕቕቕም ከምዝኽእል (ንኣብነት ዝተፈላለዩ ኬሚካላት) ምስዘይፈልጥ ወይ ድማ ብብዝሒ መግቢ ምኽንያት ምስዘየርክበሎም ብቐጥታ ኣብ ስብሒ ከምዝኽዘኑ ይገብሮም። በዚ መሰረት ኣብ ሰውነትና ናይ ዝኣትዉ መርዝታት ቀዳማይ ቦታ ስብሒ እዩ።
ካብ ምብላዕ ንውሕ ዝበለ እዋን ዕረፍቲ ምስእንወስድ፡ ኣብ ምጥሓን መግቢ ዝውዕል ዝነበረ ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምጽራይ ሰውነት፡ መርዝታት ካብ ሰውነት ኣብ ምውጋድ ከምኡ'ውን ንዝኣረጉ ሴላት ብሓደስቲ ኣብ ምትካእ ይውዕል። ነዚ ዘገልግል ሓይሊ ድማ ኣብ ስብሒ ተኽዚኑ ንዘሎ ቅሙጥ ትሕዝቶ ምጥቃም ናይ ግድን ይኾኖ። ዝያዳ ስብሒ ናብ ሓይሊ ምስ ዝቕየር፡ ብዝያዳ ብመግብን ከባቢናን ኣቢሉ ኣብ ሰውነትና ዝኣተዉ መርዝታት ይውገዱ። ኣብ መዓንጣታት፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት፡ ሳምቡእ ከምኡ'ውን ኣብ ቆርበት ዝካየድ ናይ ጸረ-መርዚ መስርሓት ብዝያዳ ይወናጨፍ።
ጸረ-መርዚ ማለት ንሰውነት ካብ መርዝታት ነጻ ምግባር፡ ሓደ ካብ'ቶም ኣዝዮም ጠቓምቲ ዝኾኑ ውጽኢት ጾም እዩ። እዚ ጸረ-መርዚ ዝኾነ መስርሕ ድማ ኣብ መዓንጣታት፡ ኣብ ጸላም ከብዲ፡ ኣብ ሳንቡኣት፡ ጽክታት ሊምፍ (lymph glands) ከምኡ'ውን ኣብ ቆርበት ንመርዝታት ብምውጋድ ወይ ድማ ገለልተኛ ብምግባር (neutralise) ይካየድ። እዚ መስርሕ ብፍላይ ኣብ እዋን ጾም ንስብሕታት ሰውነት ብምምካኽ ብዝያዳ ይቀላጠፍ። ካብ መግብን ከባቢና ኣብ ሰውነትና ዝርከቡ ኬሚካላትን መርዝታትን ኣብ ስብሒ መኽዘን ስለዝዕቆቡ፡ ኣብ ግዜ ጾም ድማ ይፍነዉ።

ኣብ እዋን ጾም ሰውነትና ቅሙጥ ካብ ዝኾነ ትሕዝቶ ስለዝጥቀም፡ ኣብ ደም ዝርከብ ደረጃ ሹከር ይወርድ። ምሕቓቕ-መግቢ (digestive system) እውን እንተኾነ ኣብ እዋን ቀትሪ ብፍላይ ቀጻሊ ዝኾነ መግቢ ስለዘይኣትዎ፡ ንነብሱ ናይ ምጽራይን ምጽጋንን ዕድል ይረክብ። ከብድን መዓናጡን ድማ ኣድለይቲ ንዝኾኑ ነገራት ንምድላውን ርስሓት ንምልጋስን ህድእ ዝበለ ዕድል ይረኽቡ።

እንበልዖ መግቢ ንሰውነት ጠቓሚ ከምኡ'ውን ሃሰይቲ ዝኾኑ ኬሚካላት ዝሓዘ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ መስርሕ ሰውነትና ሓደስቲ ሴላትን ኣካላትን ንኸሃንጽን ንኽጽግንን ኣድላዪ ኮይኑ ኣብ ግዜ ናይ መግቢ ዋሕዲ ከገልግል ዝኽእል ስንቂ ድማ ንመኽዘን ሰውነት ይመልእ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከየቛረጹ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ ማለት ሶኒን ሓሙስን ይጾሙ ነይሮም።

ብርክት ዝበሉ መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ጾም ንጥፈታት ሓንጎል ክብ ናይ ምባልን ናይ ምምዕባልን መስርሕ ብምቅልጣፍ ናይ እርጋን መስርሕ ድማ ከደናጉይ ከምዝኽእልን ይሕብሩ።

ካብ'ዚ ሓሊፉ እዞም መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ቀጻሊ ብዝኾነ ኣገባብ ኣብ ዝተወሰኑ መዓልታት ጥራሕ ምጿም ንሓንጎል ናብ ዝለዓለ ደረጃ ኣማዕባሊኡ እዩ።

ኣብ'ዚ መስርሕ ሓደ ካብ'ቶም ዓበይቲ ግዴታት ዝጻወት ናይ ሰውነት ቀመም ዝኾነ ኢንሱሊን (insulin) እዩ። ካብ ሽዱሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ምጿም ድማ ናይ ሰውነት ምጽራይ መስርሕ ይጅምር።

እዚ ምጽራይ'ዚ ንዝሞቱ ሴላት ካብ ሰውነት ብምውጻእ፡ ዘየገልግሉ ነገራት ብምቁጽጻር ወይ ድማ ንዝተበላሸዉ ሴላት ብምጽጋን ይካየድ።

ቀጻሊ ዝኾነ መግቢ ኣብ ዝነይረኽበሉ እዋን፡ ሰውነትና ከም መበገሲ ኣብ ጸላም ከብዲ ንዝርከብ ግሉኮዝ ክጥቀም ይጅምር። ኣብ ደም ዝርከብ ትሕዝቶ ሹከር ስለዝወርድ ድማ ድኻም ወይ ናይ ምፍዛዝ ስምዒት ይስማዓና። እዚ ማለት ግን ሰውነትና ካብ ምጽራይን ምጽጋንን ጠጠው ኢሉ ማለት ኣይኮነን።

ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ሮሞዳን፡ ኩሊትና ዝያዳ ጨው ዝሓዘ ብዝሕ ዝበለ ሽንቲ ይፍንዋ። እዚ ሓደ ኣብ ሰውነትና ዝካየዱ ዘለዉ ምጽራይን ምጽጋንን ምልካት እዩ። ምስ'ዚ ናይ ምጽራይ መስርሕ ዝመጹ ሳዕቤናት ድማ፡ ሕማቕ ትንፋስን ሽታ ሰውነትን ከምኡ'ውን ሕማም ርእሲ እዮም። በዚ መሰረት ቀዳመይቲ ሰሙን ሮሞዳን ከባድ ኮይና ክትስማዓና ትኽእል እያ።

<u>**ኢፍጣር**</u>

ብናይ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. መምርሒ እዋን ፈጡር ምስኣተወ ቀልጢፍካ ንጾምካ ምብታኽ ግቡእ እዩ። በንጻሩ ድማ ሽሑር ብዝተኻኣለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ፡

«إِنَّا مَعْشَرَ الأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا بِتَعْجِيلِ فِطْرِنَا وَتَأْخِيرِ سُحُورِنَا»

ኣብ እዋን ፈጡር ከቢድን ቅብኣት ዝበዘሖን መግቢ ብዘይ ዓቕን ምስእንበልዕ፡ ሰውነትና ምሉእ መዓልቲ ከዐርዮን ከጽርዮን ንዝወዓለ ስራሓት ነበላሽዎ ኣለና ማለት እዩ። በዚ መሰረት ሕማማት ንኸጥቕዑ ምቹእ ባይታ ምፍጣር ማለት ጥራሕ ዘይኮነስ፡ ሰውነት'ውን ስብሒ-ሰውነት ከምዝበዝሕ ብምግባር ክብደት ምውሳኽን ምኽራሽን የስዕብ።

መጽናዕትታት ከምዝሓበርዎ፡ ድሕሪ ፈጡር ዳርጋ 65% ዝኸውን ሓይሊ ሰውነት ኣብ ምሕቃቕ መግቢ ይጠፍእ። መግቢ ከይረኸብ ውዒሉ፡ ብሓንሳብ ዓቕን ዘይብሉ መግቢ ንሰውነትና ምስእንህቦ፡ ብሃንደበት ኣብ ብርቱዕ ስራሕ ስለዝኣቱ፡ ድሕሪ ፈጡር ቀልጢፉ ድኻም ይስማዓና። "ክሳብ ትዓግብ ደኣ'ምበር ክሳብ ዓንቀርካ ትመልእ ኣይትብላዕ" ዝብል ምኽሪ ኣብ ገሊኦም ጽሑፋት ይርከብ። እዚ ማለት ኣብ ዕግበትን ምጽጋብን ፍልልይ ኣሎ ማለት እዩ። ካብ'ዚ ሓሊፉ ኣብ ግዜ ኢፍጣር መግቢ በብቕሩብን ብህድኣትን ከምኡ'ውን ቀስ ኢልካን ክብላዕ ኣለዎ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ወድሰብ ከም ከብዱ ገይሩ ብሕማቕ ኣገባብ ዝመልኦ ነገር ከምዘየለ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ገሊጾሞ፡

ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه

እንድሕር ንኣበላልዓና ክንቆጻጸር ዘይካኣልና፡ ሓደ ሲሶ (ሳልሳይ ክፋል) ንመግቢ፡ ካልኣይ ሲሶ ንማይ፡ እታ ተሪፋ ዘላ ሲሶ ድማ ንትንፋስና ንኽንሓድግ ስዒቡ ዘሎ ምኽሪ ካብ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ተዋሂቡና፣

فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

ኣብ ሱረት ሱረት ኣል ኣዕራፍ ኣያ 31 (7፡31) በገባብ ክንበልዕን ክንሰትይን ከምዘለና መምርሒ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ሰፊሩ ይርከብ፡

[كُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ]

ብመጽናዕቲ ከምእተረጋገጸ፡ ከስዐ ወድሰብ፡ ካብ’ቲ መሰረታዊ ዝኾነ ዓቕኑ ብዙሕ ዝተዓጸጸፈ ግፍሒ ክበጽሕ ይኽእል። ኣብ ገለ ኩነታት ካብ’ቲ መሰረታዊ ዓቕኑ ክሳብ ዓሰርተ ዕጽፊ ክገፍሕ ይኽእል። ብባህላዊ ኣዘራርባና’ውን እንተኾነ “ከብዲስ’ያ ለቖታ፡ ኣልሓምዲላህ ደረታ” ዝበሃል ነዚ ኩነታት ከምመግለጺ ዘገልግል እዩ።

ምስ ፈጡር ዝተተሓሓዘ ብዙሕ ማይ ምስታይ ክዝከር ኣለዎ። ዝሑል ማይ እንተኾነ ንጥዕና ዝያዳ ጠቃሚ እዩ። ፍሩታታት ድማ ድሕሪ ፈጡር ካብ ሓድ ክሳብ ሓደን-ፈረቓን ሰዓት ድሕሪ ምጽናሕ ክብላዕ ኣለዎ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከፍጥሩ እንከለዉ፡ ቅድሚ ሰላተል-መቕሪብ፡ ቁሩብ ተምሪ ብምብላዕን ማይ ብምስታይን የፍጥሩ ነይሮም። ተምሪ ምስዘይርከብ ድማ ማይ ሰትዮም የፍጥሩ ነይሮም።

ተምሪ ኣብ ውሽጢ ከብድና ቀልጢፉ ስለዝሓቅቕ፡ ብዙሕ ከይደንጎየ ሓይሊ ንረክብ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተምሪ ድሕሪ ምፍጣር ካብ ዓሰርተ ደቒቓ ብዝወሓደ ግዜ ኣብ ደምና ኣትዩ ሓይሊ ይህብ። እዚ ድማ ዕግበት ስለዝፈጥር ተሃዊኽና ካብ ምብላዕ የድሕነና። በንጻሩ ድማ ቅብኣት ብዝመለኦም መግብታት ምስእነፍጥር ሓቼቖም ኣብ ደምና ክሳብ ዝኣትዉ ካብ ሰለስት ሰዓት ንላዕሊ ስለዝወስደሎም ዕግበት ኣይስማዓናን። ርውየት ንኽስማዓና ድማ ወላኳ መሊስና ዝያዳ እንተብላዕና፡ ከብድና ከምዝመለአ ይስማዓና እምበር ዕግበት ኣይስማዓናን እዩ። ብተምሪ ምፍጣር ንጸላም ከብዲ ጠቓሚ ኮይኑ ኣብ ሰውነት ዘሎ መርዚ ብዝያዳ ንኽወጽእ ሓገዝ ይገብር። ካብ ናይ ሕማም ጸላም ከብዲ’ውን ይከላኸል።

በዚ መሰረት ብተምርን ማይን ድሕሪ ምፍጣር ሰላተል-መቕሪብ ምስጋድ እቲ ዝምረጽ እዩ። ክሳብ ሰላተል-መቕሪብ ንሰግድ ትሕዝቶ ተምሪ ብደም ኣቢሉ ቀልጢፉ ናብ ሓንጎል ስለዝበጽሕ እሞ ዕግበት ስለዝህበና፡ ድሕሪ ምስጋድና ዓቕን ዘለዎ ናይ ምብላዕ ዓቕምታትና ዝተመሓየሸ ይኸውን። ካብ’ዚ ሓሊፉ ብተምሪ ጌርካ ምፍጣር ንከብድን መዓኑጥን ኣዝዩ ጠቓሚ ዝኾኑ ማዕድናት ኣለዎ።

ድሕሪ ሰላት ውዑይ ሾርባ ወይ መረቕ ምስታይ ጠቓሚ እዩ። ብድሕር’ዚ ንዓሰርተ ደቒቓ ዝኸውን ንከብድን መዓናጡን ኣብ ቦትኦም ንኽኣትዉ ዕድል ድሕሪ ምሃብ ተመጣጣኒ መግቢ ይብላዕ። ኣብ ላዕሊ ከምእተጠቐሰ ብህድኣት ቀስ ኢልካን ከየብዛሕካን ምብላዕ ምስትውዓል ኣገዳሲ እዩ።

ድሕሪ ፈጡር ብኅቦ ኵንካ ምዕራፍ ምስዘድሊ፡ ብየማናይ ጎንኻ ምድቃስ ንጥዕና ጠቓሚ እዩ። ናይ’ዚ ምኽንያት ድማ ብጸጋም ምድቃስ ንልብን ሳንቡእን ጽቕጠት ይገብረሎም። ኣብ ዝተፈላለዩ ሓዲሳት ከምዝርከብ ድማ ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ብየማናይ ጎንና ንኽንድቅስ እዮም ምሂሮምና።

ኣብ ሱረት ኣል ዋቒዓ ኣያ 20-21 (56:20-21) ፍሩታታት ቅድሚ ስጋ ተጠቒሱ ይርከብ።

[وَفَٰكِهَةٖ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (٢٠) وَلَحۡمِ طَيۡرٖ مِّمَّا يَشۡتَهُونَ]

__ስሑር__

ስሑር ምብላዕ ሱና እዩ። ወላ'ኳ ናይ ግድን እንተዘይኮነ ምስጋሩ ንጥዕና ጽቡቕ ኣይኮነን።
ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ኣብ ስሑር በረካ ከምዘሎ ብስዒቡ ዘሎ መልክዕ ገሊጾሞ፡

“ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً “

ኣብ ስሑር ዝብላዕ መግቢ እቲ ዝፎኽሰ መግቢ ክኸውን ይግባእ። ጻባ ወይ ዓሲር ምስ 4-5 ተምሪ ጌርካ ምሽሓር ንሰውነት እኹል እዩ። ከቢድ መግቢ ምስእንበልዕ ከብድናን መዓናጡን ንምሕቃቕም ብዙሕ ግዜን ሓይልን የድልዮ ጥራሕ ዘይኮነስ ካብ ሮሞዳን ንዝርከቡ ናይ ጥዕና ጠቕምታት ውሑዳት ይገብሮም። ካብ'ዚ ሓሊፉ ሰውነት ኣብ ስሑር መግቢ ስለዘይረክብ፡ ንነውሒ ጾም ብዘይግቡእ የናውሖ። እዚ ምንዋሕ ኣብ ገሊኡ ኩነታት ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ብተምሪ ጌርካ ምሽሓር እቲ ዝበለጸ እዩ።

«نِعْمَ سَحُورِ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»

ብውሕዱ ማይ ጥራሕ ሰቲኻ ምሽሓር፡ ካብ ፈጺምካ ምሕዳግ እቲ ዝምረጽ ይኸውን።

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ مَاءٍ»

ረሱል ሰ.ዓ.ወ. ከምዝበልዎ ስሑር ብዝተኻኣለ መጠን ክድንጉይ ኣለዎ። ኣብ ስዒባ ዘላ ሓዲስ፡ ኣብ መንጎ ስሑርን ኣዛንን ዘሎ ፍልልይ፡ ካብ ቁርኣን ንሓምሳ ኣያታት ከቕርእ ዘኽእል ጥራሕ ክኸውን ከምዝኽእል ሰፊሩ ይርከብ፡

« تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وآلِهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلاَةِ، قُلْتُ: كَمْ كَانَ بَيْنَ الأَذَانِ وَالسَّحور؟ قَالَ: قَدْرَ خَمْسِينَ آيَةً»

والله أعلم